

## Onlineseminar: Wie komme ich gut durch die Wechseljahre

*Die Launen der Wechseljahre mit Strömen in den Griff bekommen!*

**Bleibe fit durch die Technik des Energie-Strömens!**

Unabhängig vom Alter spielen Hormone eine entscheidende Rolle in unserem Leben als Frau.

- Wie geht es dir mit den Launen deiner Wechseljahre?
- Ist deine Stimmungslage manchmal eher trüb oder hitzig?
- Hast du das Bedürfnis, beim Niesen oder Husten die Beine zu überkreuzen?
- Wie tief kannst du in den Schlaf sinken und neue Kraft tanken?

In diesem Workshop schaffen wir einen geschützten Raum für uns Frauen, um gemeinsam zu lernen, zu wachsen und einander zu stärken. Du erhältst hilfreiche Ström-Tipps und eine Mini-Checkliste für deinen nächsten Frauenarztbesuch. Gemeinsam sind wir stark!

Ein Onlineseminar ist ein Seminar, das über das Internet abgehalten wird und an dem Sie live von zu Hause aus teilnehmen können. Sie können die Präsentationen verfolgen und Fragen stellen. Als Teilnehmer:in sind Sie mit Ihrem Namen sichtbar und können bei Bedarf Ihr Mikrofon und Video einschalten.

[Beachten Sie die technischen Hinweise.](#)

Bei Live-Onlineveranstaltungen wird eine Teilnahmebestätigung ausschließlich für eine einzelne Person pro genutztem Endgerät ausgestellt.

Änderungen vorbehalten

2 Unterrichtseinheiten

Kursbeitrag: € 28,00

### **Anmeldung und Info**

LFI-Kundenservice, Telefon 050/6902-1500, [info@lfi-ooe.at](mailto:info@lfi-ooe.at)

Kursnummer: 3515